

Analisis Kelelahan Kerja Pada Perawat Ruang Rawat Inap Di Rumah Sakit Ibu Anak Griya Medika

Trisna Jayati¹, Rizqi Ulla Amaliah²

^{1,2}Universitas Ibnu Sina, Indonesia

Email: trisna.jayati@uis.ac.id¹, rizqiullaamaliah@uis.ac.id²

ABSTRAK

Perawat memiliki resiko kelelahan kerja cukup tinggi. Efek kelelahan ini sangat membahayakan kesehatan pasien dan mempengaruhi kualitas pelayanan di rumah sakit. Gejala kelelahan yang sering dikeluhkan perawat seperti penurunan konsentrasi, sering menguap, dan lelah seluruh badan. Penelitian bertujuan untuk menganalisis kelelahan kerja perawat di Rumah Sakit Ibu Anak Griya Medika dengan menganalisis hubungan masa kerja, status gizi dan shift kerja serta faktor dominan yang mempengaruhi kelelahan kerja. Jenis penelitian ini kuantitatif analitik dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian ini 60 orang (*total sampling*). Analisis data menggunakan *chi square*. Hasil penelitian menemukan bahwa variabel yang mempengaruhi kelelahan kerja perawat Rumah Sakit Ibu Anak Griya Medika adalah status gizi perawat. Direkomendasikan untuk menghindari terjadinya kelelahan kerja sebaiknya pihak rumah sakit memberikan pengetahuan tentang gizi dan pola makan agar status gizi perawat menjadi normal dan baik.

Kata Kunci: Kelelahan Kerja, Masa Kerja, Status Gizi, Shift Kerja.

ABSTRACT

Nurses are offhigh risk on fatigue during working. This fatigue effect can be danger to patient savety and affect the quality of hospital service. A short survey shown some nurses complained fatigue symptoms such as decreased concentration, yawning, headache and fatigue throughout the body. This study aims to analyze the work fatigue of nurses in Griya Medika Hospital by analyzing the relationship of working period, lighting, nutritional status and work shifts as well as the dominant factors that affect work fatigue. This study was quantitative analytic with cross sectional design. The sample of this study were 60 people (total sampling). Data analysis using chi square. The research found that variables affecting exhausted nurses working mother of hospital centers medika is nutritional status of nurses. Recommended to prevent fatigue work should the hospital impart knowledge of nutrition and diet that nutritional status of nurses to be normal and good.

Keywords: Work Fatigue, Lighting, Employment Period, Nutritional Status, Work Shift.

A. PENDAHULUAN

Tempat kerja yang sehat dan aman merupakan hal yang diinginkan oleh pekerja maupun pihak yang menyediakan pekerjaan. Dalam Undang-Undang RI No 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan pasal 164 dikatakan bahwa upaya kesehatan kerja ditujukan untuk melindungi

pekerja agar hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan serta pengaruh buruk yang diakibatkan oleh pekerjaan.

Tenaga kerja merupakan sumber daya yang berperan dalam melakukan pekerjaan, sehingga tenaga kerja seharusnya lebih diperhatikan dan dilindungi. Tenaga kerja bukan hanya yang bekerja di bidang perindustrian, namun juga di pelayanan jasa kesehatan, salah satunya adalah bidang keperawatan. Keperawatan merupakan kesenian dan keilmuan yang menjawab kebutuhan pelayanan kesehatan masyarakat (Potter dan Perry, 2009).

Perawat dalam menjalankan pekerjaan dihadapkan pada kelelahan kerja. Penyebab kelelahan kerja yaitu shift kerja, keadaan monoton, masa kerja, kebosanan di tempat kerja, beban pekerjaan fisik/mental di tempat kerja maupun di luar tempat kerja, lingkungan kerja, penyakit, serta gizi pekerja. Selain itu kelelahan kerja dipengaruhi oleh kapasitas kerja meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, keterampilan, dan masa kerja (Suma'mur, 2014).

Kelelahan (fatigue) adalah suatu keluhan umum pada masyarakat umum dan pada populasi pekerja. Kelelahan dapat diatasi dengan beristirahat untuk menyegarkan tubuh. Tetapi apabila kelelahan tidak segera diatasi dan pekerja dipaksa untuk terus bekerja, maka kelelahan akan semakin parah berakibat pada penurunan kemampuan fisik dan mental serta kehilangan efisiensi kerja (Tarwaka, 2015). Menurut Internasional Labour Organization (2009) setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Penelitian tersebut menyatakan dari 58.115 sampel, 32,8% diantaranya atau sekitar 18.828 sampel menderita kelelahan.

Apabila kelelahan kerja tidak segera ditangani, akan berdampak lebih parah terhadap kesehatan seperti motivasi kerja menurun, kualitas kerja rendah, banyak terjadi kesalahan, produktivitas kerja rendah, stres akibat kerja, penyakit akibat kerja, cedera saat bekerja dan terjadi kecelakaan kerja (Tarwaka, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 orang perawat ruang rawat inap di Rumah Sakit Ibu Anak Griya Medika, diketahui bahwa 7 perawat mengeluh perasaan lelah dalam menjalankan proses asuhan keperawatan. Tindakan asuhan keperawatan kepada pasien mulai dari pemberian dan pengawasan makan obat, memelihara kondisi pasien, mendengarkan keluhan pasien, dan pencatatan dan pelaporan keperawatan. Shift malam pada perawat juga menyebabkan mereka sering menguap, merasa lelah dan mengantuk, pekerjaan yang monoton dapat membuat perawat jenuh dan lelah.

Tujuan umum penelitian adalah untuk menganalisis kelelahan kerja perawat ruang rawat inap di Rumah Sakit Ibu Anak Griya Medika dan tujuan khususnya adalah menganalisis hubungan antara masa kerja, status gizi dan shift kerja dengan kelelahan kerja.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat analitik dengan menggunakan desain cross sectional. Lokasi penelitian dilakukan di ruang rawat inap Rumah Sakit Ibu Anak Griya Medika pada bulan April 2024. Populasi yang akan digunakan sebagai penelitian adalah seluruh perawat di ruangan rawat inap Rumah Sakit Ibu Anak Griya Medika yang memenuhi kriteria inklusi yaitu perawat rawat inap Rumah Sakit Ibu Anak Griya Medika, responden yang bersedia untuk diteliti dan mengisi lembar informed consent dan kriteria eksklusi yaitu responden yang cuti saat penelitian serta responden yang sakit saat penelitian. Perawat yang tidak bersedia menjadi respondendengan jumlah 60 orang perawat. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Total sampling. Data dalam penelitian ini didapatkan dengan mengumpulkan data primer dan data sekunder.

Cara pengumpulan primer melalui pengisian kuisioner karakteristik individu untuk mempelajari karakteristik individu dan sebagai syarat untuk melihat kesesuaian dengan kriteria inklusi. Untuk variabel masa kerja yang diukur adalah jangka waktu lama bekerja (tahun) yang dihitung berdasarkan mulai bekerja sebagai perawat di Rumah Sakit Ibu Anak Griya Medika hingga saat pengisian kuesioner, variabel status gizi diukur berdasarkan tinggi badan dan berat badan perawat dan untuk variabel kelelahan kerja diukur dengan mengisi kuisioner untuk indikator perasaan kelelahan kerja yang telah di disain oleh Setyawati (1994) khusus bagi pekerja Indonesia kelelahan kerja, sedangkan pengumpulan data sekunder dilakukan untuk mendapatkan gambaran umum dan daftar dinas perawat di ruangan rawat inap Rumah Sakit Ibu Anak Griya Medika.

Pengolahan data penelitian ini mulai dari Editing, Coding, Processing, Cleaning, dan Tabulating. Analisis pada penelitian ini kuantitatif menggunakan analisis univariat untuk mendapatkan gambaran tentang distribusi frekuensi dari masing masing faktor kelelahan kerja yaitu masa kerja, status gizi dan shift kerja dengan kelelahan kerja. Analisis bivariat Untuk mengetahui signifikansi hubungan antara variabel independen (masa kerja, status gizi, shift kerja) dengan variabel dependen (kelelahan kerja) serta menghitung besarnya resiko dilakukan pengujian dengan menggunakan uji chi-square dengan derajat kepercayaan 95% ($p \leq 0,05$).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis Univariat

Tabel 1
Distribusi frekuensi variabel independen terhadap kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Ibu Anak Griya Medika

Variabel	Jumlah	
	n = 60	Persentase
Kelelahan Kerja		
- Lelah	31	51,7
- Tidak Lelah	29	48,3
Masa kerja		
- > 5 Tahun	30	50,0
- ≤ 5 Tahun	30	50,0
Status gizi		
- Tidak Normal	21	35,0
- Normal	39	65,0
Shift kerja		
- Pagi	21	35,0
- Siang	20	33,3
- Malam	19	31,7

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebanyak 31 (51,7%) perawat ruang rawat inap di Rumah Sakit Ibu Anak Griya Medika mengalami kelelahan kerja. Sebanyak 30 (50,0%)

perawat yang memiliki masa kerja > 5 tahun. Sebanyak 33 (55,0%) perawat dengan di ruang rawat inap tidak memenuhi standar. Sebanyak 21 (35,0%) perawat memiliki status gizi yang tidak normal dan shift kerja pagi merupakan shift kerja terbanyak sebesar 21 (35,0%) perawat

Analisis Bivariat

Tabel 2
Hubungan Variabel Massa dengan Kelelahan Kerja Perawat di Rumah Sakit Ibu Anak Griya Medika

Variabel	Kelelahan Kerja				Total	P value	OR (95% CI)
	Lelah		Tidak Lelah				
	n	%	N	%			
Masa Kerja							
- > 5 Tahun	20	66,7	10	33,3	30	0,039	3,455 (1,195-9,990)
- ≤ 5 Tahun	11	36,7	19	63,3	30		
Jumlah	31	51,7	29	48,3	60		

Pada tabel terlihat bahwa dari 60 responden yang massa kerja >5 tahun terdapat 20 (66,7%) dengan kelelahan kerja, sedangkan massa kerja ≤5 tahun terdapat 11 (36,7%) dengan kelelahan kerja.

Hasil uji statistik diperoleh $Pvalue=0,039$ atau $P<0,05$ artinya ada hubungan antara massa kerja dengan kelelahan kerja serta didapat $POR=3,455$ dan 95% *Confidence Interval (CI)*= 1,195-9,990 artinya massa kerja >5 tahun berpeluang mengalami kelelahan kerja 3 kali dibandingkan dengan massa kerja ≤ 5 tahun

Tabel 3
Hubungan Variabel Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Perawat di Rumah Sakit Ibu Anak Griya Medika

Variabel		Kelelahan Kerja				Total (60)	P value	OR (95% CI)
		Lelah		Tidak Lelah				
		n	%	N	%			
		(31)	(51,7)	29	48,3			
Status gizi								
-	Tidak Normal	16	72,6	5	23,8	21	0,012	
-	NormaL	15	38,5	24	61,5	39		5,121 (1,591- 11,644)
Jumlah		31	51,7	29	48,3	60		

Pada tabel terlihat bahwa dari 60 responden yang status gizi tidak normal terdapat 16 (72,6%) dengan kelelahan kerja, sedangkan status gizi normal terdapat 15 (38,5%) dengan kelelahan kerja.

Hasil uji statistik diperoleh $Pvalue=0,012$ atau $P<0,05$ artinya ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja serta didapat $POR=5,121$ dan 95% *Confidence Interval* (CI)= 1,591-11,644 artinya status gizi tidak normal berpeluang mengalami kelelahan kerja 5 kali dibandingkan status gizi normal.

Tabel 4
Hubungan Variabel Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja Perawat di Rumah Sakit Ibu Anak Griya Medika

Variabel	Kelelahan Kerja				Total (60)	P value	OR (95% CI)
	Lelah		Tidak Lelah				
	n	%	N	%			
	(31)	(51,7)	29	48,3			
Shift kerja							0,154
- Pagi	12	57,1	9	42,9	21	0,033	(0,038-0,627)
- Siang	10	50,0	10	50,0	20		0,450
- Malam	9	48,1	10	51,9	19		(0,131-1,551)
Jumlah	31		29		60		

Pada tabel terlihat bahwa dari 60 responden yang shift kerja pagi terdapat 12 (57,1%) dengan kelelahan kerja, shift kerja siang terdapat 10 (50,0 %) dengan kelelahan kerja, sedangkan shift kerja malam terdapat 9 (48,1%) dengan kelelahan kerja.

Hasil uji statistik diperoleh $Pvalue=0,0154$ atau $P<0,05$ artinya ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja serta didapat $POR=0,154$ dan 95% *Confidence Interval* (CI)= 0,038-0 artinya shift kerja pagi berpeluang mengalami kelelahan kerja dibandingkan shift kerja malam.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Hasil uji statistik diperoleh $Pvalue=0,012$ atau $P<0,05$ artinya ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja serta didapat $POR=5,121$ dan 95% *Confidence Interval* (CI)= 1,591-11,644 artinya status gizi tidak normal berpeluang mengalami kelelahan kerja 5 kali dibandingkan status gizi normal.

Dalam penelitian ini beberapa perawat yang berstatus gizi tidak normal berdasarkan IMT cenderung mengeluh tentang gejala kelelahan kerja seperti lemas, lesu, pusing, dan menurunnya gairah untuk bekerja. Sedangkan perawat dengan status gizi yang normal perawat

tidak mengeluh tentang gejala kelelahan, karena asupan gizi mereka terpenuhi untuk membantu daya kerja tubuh lebih bersemangat dan berstamina dalam bekerja.

Berdasarkan hasil pengukuran dan perhitungan diketahui bahwa sebagian besar perawat memiliki status gizi yang normal (65%). Hal ini disebabkan karena perawat memiliki asupan makanan yang teratur sesuai dengan kebutuhan energi yang dibutuhkan untuk bekerja dan memiliki pola atau kebiasaan hidup yang sehat. Sedangkan pada perawat yang memiliki status gizi lebih/kurang (tidak normal) sebesar (35%). Hal tersebut dikarenakan banyaknya jumlah makanan yang dikonsumsi pekerja, faktor keturunan, kebiasaan membawa bekal makanan serta kurang melakukan aktivitas fisik. Serta memiliki pola makan yang tidak teratur atau jarang makan, dan memiliki kebiasaan pola hidup yang kurang sehat.

Direkomendasikan untuk menghindari terjadinya kelelahan kerja sebaiknya pihak rumah sakit memberikan pengetahuan tentang gizi dan pola makan agar status gizi perawat menjadi normal dan baik. Usaha perbaikan status gizi perawat menjadi normal dan lebih baik. Usaha perbaikan gizi perawat dilakukan oleh petugas unit gizi dan metode yang digunakan adalah melalui penyuluhan dengan mengundang seluruh perawat sehingga perawat mengerti tentang pentingnya status gizi normal.

D. KESIMPULAN

Proporsi kelelahan kerja pada perawat Rumah Sakit Ibu Anak Griya Medika yang mengalami lelah adalah 51,7%. Variabel yang berhubungan dengan kelelahan kerja adalah yang merupakan variabel dominan memiliki hubungan signifikan dengan kelelahan kerja dimana status gizi tidak normal berpeluang mengalami kelelahan kerja 5 kali dibandingkan status gizi normal kepada Rumah Sakit Ibu Anak Griya Medika yaitu diharapkan untuk meningkatkan kualitas di tempat kerja khususnya ruang rawat inap dengan diharapkan kepada perawat untuk menerapkan pola hidup sehat agar dan mengkonsumsi makanan sesuai dengan energi yang dibutuhkan, diharapkan kepada perawat yang merasa kelelahan saat bekerja disarankan untuk melakukan istirahat di waktu sela seperti berinteraksi ke sesama teman sejawat lainnya dan mengkonsumsi minum serta melakukan peregangan ringan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama. (2003). *Manajemen Administrasi Rumah Sakit*. Jakarta: UI Press
- Budiono Sugeng, R.M.S Jusuf, Andriana Pusparini. (2003). *Bunga Rampai Hiperkes dan Keselamatan Kerja*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Girsang. (2018). *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Horas Insani Pematangsiantar Tahun 2018*. Skripsi. Sumatera Utara.
- Hidayat, A. A. (2009). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah II*. Jakarta: Salemba Medika.
- Juliana, Camelia dan Rahmiwati. (2018). *Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi PT. Arwana Anugrah Keramik, Tbk*. FKM Universitas Sriwijaya.
- Kusgiyanto, Suroto dan Ekawati. (2017) *Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Masa Kerja, Usia dan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian*

- Pembuatan Kulit Lumpia di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. Jurnal FKM UNDIP*
- Kuswana., (2014). *Ergonomi dan Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lapau, B., (2015). *Metode Penelitian Kesehatan Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi.*, Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Magfiroh dan Mifbakhudin. (2015). *Hubungan Toleransi Stres, Shift Kerja Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat IGD Dan ICU RSI Sultan Agung Semarang*. Semarang. FKM UMS
- Maharja. (2015). *Analisis Tingkat Kelelahan Kerja Berdasarkan Beban Kerja Fisik Perawat Di Instalasi Rawat Inap RSUD Haji Surabaya*. The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health.
- Mitra. (2015). *Manajemen dan Analisis Data Kesehatan*. Yogyakarta: Andi, Ed.
- Notoadmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nuryani dan Budiono. (2016). *Intensitas Pencahayaan Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Gunung Jati Cirebon Tahun 2016*. Semarang. Jurnal Keslingmas.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 7 Tentang Kesehatan Lingkungan Rumah Sakit
- Perwitasari. (2014). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Subjektif Pada Perawat di RSUD Dr. Mohammad Soewandhie. Surabaya*. Jurnal UNAIR
- Potter dan Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan. Edisi 7*. Jakarta : Salemba Medika
- Pramitasari. (2016). *Pengaruh Masa Kerja Dan Shift Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Perawat Inap Di Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Surakarta*. FKM UMS
- Prayoga, Budiono dan Widowati. (2014). *Hubungan Antara Intensitas Pencahayaan Dan Kelainan Mata Dengan Kelelahan Mata Pada Tenaga Paramedis Bagian Rawat Inap RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri*. Jurnal Kesmas UNS
- Retnosari dan Dwiyantri. (2016). *Hubungan Antara Beban Kerja dan Status Gizi Dengan Keluhan Kelelahan Kerja Pada Perawat Instalasi Rawat Jalan di RSI Jemursari*. Surabaya, Jurnal FKM UNAIR
- Ridley, J. 2008. *Kesehatan Dan Keselamatan Kerja*. Jakarta: Erlangga
- Russeng, S. 2009. *Status Gizi dan Kelelahan Kerja*. Disertasi. Makassar
- Salasa, Kolibu dan Punuh. (2017). *Hubungan Antara Umur, Masa Kerja Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Di Bagian Loining Pt. Sinar Pure Foods Internasional Bitung*. FKM Universitas Sam Ratulangi Manado
- Selvia. 2013. *Perbedaan Stres Kerja Ditinjau dari Shift Kerja pada Perawat di RSUD Dr. Soetomo Surabaya*. Jurnal FKM UNAIR
- Setyawati, L. M. 2013. *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books.
- Suma'mur, PK 2014. *Higiene Perusahaan dan Keselamatan Kerja*. Jakarta : CV Sagung Seto
- Tarwaka. 2015. *Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press.
- Triwibowo, C dan Pusphandani, ME. 2013. *Kesehatan Lingkungan dan K3*. Yogyakarta: Nusa Medika

Undang-undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan

Widyasari. 2010. *Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Islam Yarsi Surakarta*. FK UNS